

Kuvataidekasvatuksen suhde hyvinvointiin ja terapeuttisuuteen –miten taide vaikuttaa?



Krista Blomqvist

Opponentit Viia Ranta & Aura Latva-Somppi

Ohjaaja Minna Haveri

Aalto-yliopisto

Aalto ARTS taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu

Kuvataidekasvatuksen koulutusohjelma

2018

Tekijä Krista Blomqvist

Työn nimi Kuvataidekasvatuksen suhde hyvinvointiin ja terapeuttisuuteen -miten taide vaikuttaa?

Laitos Taiteen laitos

Koulutusohjelma Kuvataidekasvatuksen koulutusohjelma

Vuosi 2018

Sivumäärä 28

Kieli Suomi

Tiivistelmä

Taiteen suhdetta hyvinvointiin on käsitelty viime vuosina useissa tutkimuksissa ja taiteiden hyvinvointivaikutuksista sekä niihin liittyvistä terapeuttisista elementeistä on käyty kiivasta keskustelua. Usko taiteiden parantavaan voimaan on vaikuttanut eri hankkeiden syntyyn. Tämän myötä taidekasvattajien toimenkuva on laajentunut eri sektoreille.

Kandidaattitutkielmassa tarkasteltiin taiteen ja kuvataidekasvatuksen suhdetta hyvinvointiin ja terapeuttisiin elementteihin. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat 1. Tuleeko taiteella olla hyvinvointivaikutuksia, onko niitä ja miten ne ilmenevät kuvataidekasvatuksessa? 2. Tulisiko terapeuttiset elementit huomioida taidekasvatuksessa ja jos, niin miten?

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä nojasi laadullisen tutkimuksen periaatteisiin ja menetelmänä toimi valmiiden dokumenttien käyttö. Koska taiteiden hyvinvointivaikutuksista on kirjoitettu laajasti ja terapiaa koskevaa aineistoa oli tallessa aiemmista opinnoista toimintaterapiasta, oli valmiiden dokumenttien käyttö menetelmänä johdonmukainen valinta.

Taiteiden myönteiset vaikutukset liittyvät taiteen yhteisöllisyyttä lisäävään voimaan. Taiteen kokeminen antaa välineitä maailman tarkasteluun eri tavoin ja vähentää kokemusta irrallisuudesta. Merkitykselliseksi nousi koulun asema kulttuurikasvattajana. Taide tarjoaa opiskelijoille tapoja tunnistaa omia kykyjä ja vahvuuksia, sekä mahdollisuuden kokeilla rajoja turvallisessa ympäristössä.

Kriittisissä kannanotoissa huomautettiin, ettei taiteen alan ammattilaisia tulisi ohjailla työskentelemään hyvinvointialalle. Kritiikki kohdistui siihen, että taiteilla tulisi olla oma tunnustettu itseisarvonsa, eikä sitä tule alistaa välineeksi muuhun nähden. Keskustelu taiteen ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä on osittain polarisoitunutta, eikä rakentavaa keskustelua taiteen vaikutuksista muodostu.

Aineiston mukaan taidekasvatuksessa tulisi huomioida terapeuttisia elementtejä taidekasvattajan itsetuntemuksen ja yksilön kasvun tukemiseksi. Vastaaan voi tulla vaikeita kuvastoja, joiden kohtaamiseen terapeuttiset menetelmät tuovat välineitä. Terapeuttiset elementit tukevat niin ryhmän hallintaa, tunnin organisointia kuin yksilön kohtaamista.

Koska useat tutkimukset osoittivat taiteella olevan yhteys parempaan terveyteen, tulisi taiteen ja taideterapian mahdollisuuksia kasvatuksessa huomioida enemmän. Kuvataidekasvattajat voivat jatkotutkimusta ajatellen hyötyä koonnista, joka sisältää taideterapeuttisia menetelmiä niin ryhmänohjauksen kuin oman taiteellisen työskentelyn tueksi.

Avainsanat taiteiden hyvinvointivaikutus, taiteen terapeuttisuus, pedagoginen itseymmärrys

Sisällys

Johdanto	3
1.1 Tutkielman lähtökohdat	3
1.2 Tutkielman merkitys taidekasvatukselle	4
1.3 Tutkielman merkitys omalle ammatilliselle kehitykselle	5
2. Tutkimusote	6
2.1 Laadullinen tutkimus ja valmiit dokumentit	6
2.2 Fenomenologia: tutkimuskysymys ilmiönä	7
3. Ilmiön tarkastelua	8
3.1 Taide ja kulttuuri	8
3.2 Miten taide vaikuttaa?	9
3.3 Taide ja hyvinvointi yhteiskunnallisina hankkeina	10
3.4 Kriittikiä taiteen parantavaa voimaa kohtaan	12
4. Kuvataidekasvatuksen suhde terapeuttisuuteen	13
4.1 Taiteen terapeuttisuus	13
4.2 Pedagoginen itseymmärrys	15
4.3 Toimintaterapia ja luovat toiminnot	16
5. Taiteen hyvinvointivaikutukset ja terapeuttisuus kuvataidekasvatuksessa	17
5.1. Taide koulussa kasvattajana	17
5.2 Taideterapeuttinen oppiminen kuvataidekasvatuksessa	19
6. Yhteenveto	21
6.1 Taiteen hyvinvointivaikutukset	22
6.2 Taiteen terapeuttisuus	24
6.3 Jatkotutkimusideat	25

Johdanto

1.1 Tutkielman lähtökohdat

Taiteelliselle toiminnalle ja kuvataiteille on viime aikoina koitettu pukea parantajan viittaa ja käsitykset taiteiden hyvinvointivaikutuksista ovat olleet nosteessa yhteiskunnallisessa keskustelussa. Tämän myötä myös kuvataiteilijoiden ja taidekasvattajien yhteiskunnalliset roolit ovat olleet muutoksessa. Taide- ja kulttuurilaitoksia, sekä muita kulttuurialan toimijoita on ryhdytty kannustamaan yhteistyöhön sosiaali- ja terveydenhuollon palveluyksiköiden kanssa. Mitä taiteen hyvinvointivaikutus merkitsee ja miten siihen tulisi tulevana kuvataidekasvattajana suhtautua?

Taiteen suhdetta hyvinvointiin on käsitelty viime vuosina useissa eri tutkimuksissa. Suuressa osassa on osoitettu taiteella ja kulttuurilla olevan yhteys parempaan terveyteen, mutta osaa on myös kritisoitu. Taidelähtöisillä menetelmillä voidaan luoda yhteyttä tunteisiin ja muistoihin. On myös sanottu, että taiteet ja kulttuuriympäristö vaikuttavat lapsesta saakka suotuisasti niin emotionoihin kuin kognitioon. Toisaalta näkemystä taiteiden hyvinvointivaikutuksista on kritisoitu ja koettu, että taiteilla tulee olla oma tunnustettu itseisarvonsa, eikä sitä tule alistaa välineeksi muuhun nähden. Kriittiset kannanotot ovat kohdentuneet myös siihen, ettei voida yksiselitteisesti todentaa vaikuttaako yksilöön juuri tutkimuksen kohteena oleva asia, tässä tapauksessa taiteet, vai jokin toinen muuttuja (Houni & Vuolasto 2018).

Taiteen hyvinvointivaikutuksista puhuttaessa esiin nousee taiteen suhde terapeutisuuteen. Taiteellisessa toiminnassa voi usein ilmetä terapeutteja tekijöitä ja luovan prosessin taustalla vaikuttaa erilaisia, osittain alitajuntaisia vaikuttimia. Alitajuntaisilla vaikuttimilla tarkoitetaan, että mieli löytää ilmaisukeinon ennemminkin kuvien kuin sanojen kautta tilanteissa, joissa rationaalisen ajattelun ylivallasta päästään hetkeksi irrottautumaan. (Seeskari 2011, 31.) Taiteellisen työskentelyn prosessissa on mahdollista käsitellä mielen syvyyksissä sijaitsevaa alitajuntaista materiaalia ja terapeutteilla tekijöillä on osansa käsiteltäessä taiteiden vaikutusta hyvinvointiin.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset kohdentuvat kahteen eri teemaan. Toisessa tarkastelen ilmiönä hyvinvoinnin ja taiteiden välistä vuoropuhelua: *tuleeko taiteella olla hyvinvointivaikutuksia, onko niitä ja miten ne ilmenevät kuvataidekasvatuksen kontekstissa?* Lisäksi tarkastelen kuvataidekasvatuksen suhdetta terapeutisuuteen: *tulisiko terapeuttiset elementit huomioida taidekasvatuksessa ja jos, niin miten?*

1.2 Tutkielman merkitys taidekasvatukselle

Aihe on ajankohtainen, sillä käsitys taiteen hyvinvointivaikutuksista on viime aikoina ollut laajasti näkyvillä yhteiskunnallisessa diskurssissa. Myös taiteilijoiden aseman yhteiskunnallinen muutos kutsuu tutkimaan taiteiden ja hyvinvoinnin liittoa laajemmin. Kuvataidemarkkinat eivät elätä kuin pienen joukon kuvataiteilijoita, ja erään näkemyksen mukaan niin sanotusta hoivataiteesta on etsitty vastausta taiteilijoiden työttömyyteen. Näkemyksen mukaan taiteilijoilla tulisi olla valmiuksia toimia myös muualla kuin kuvataiteen kentällä ja ”luovuudelle” olisi annettava kysyntää laajemmin muillakin sektoreilla. (Rautiainen 2017.) Tähän liittyy käsitys taiteen positiivisista terveysvaikutuksista ja taiteilijasta moniammatillisena yrittäjänä, joka muuntautumiskykynsä ansioista tuottaa eri tilanteisiin sopivia taiteellisia interventioita.

Usko taiteiden parantavaan voimaan on vaikuttanut myös taiteellisiin interventioihin myönnettyihin apurahoihin ja eri rahastojen sekä projektien syntyyn. Tämän myötä taiteilijat ja kuvataidekasvattajat ovat tehneet yhteistyötä moniammatillisissa ryhmissä kohteissa, joissa taiteen tekeminen tai näkyminen on epäkonventionaalisempaa, kuten vankiloissa, lastensuojelun yksiköissä tai hoitolaitoksissa. Apurahojen myöntämisperusteita periaatteita on kuitenkin kritisoitu siitä, että se ohjaa taiteen tekijöitä työskentelemään hoitolaitoksissa muiden instanssien sijaan. Hoivaan liitettyä taidetta on kritisoitu argumentoimalla, ettei ole taiteilijaa joka tekisi taidetta hyvinvointi edellä, vaan taiteellisen toiminnan taustalla on aina muut, hoivasta tai hyvinvoinnista irralliset vaikuttimet. (Uniarts 2016.)

Viimeaikainen, jopa polarisoitunut keskustelu taiteiden ja hyvinvoinnin ympärillä on kuvataidekasvattajalle validi tutkielman kohde. On olennaista tarkastella taiteiden vaikutusta

mahdollisimman laajasti ja näin ollen saada kaikupohjaa sekä tietämystä taiteiden vaikutuksesta sekä kasvatustyössä että oman taiteen tekemisessä.

1.3 Tutkielman merkitys omalle ammatilliselle kehitykselle

Olen valmistunut vuonna 2016 toimintaterapeutiksi ja aikaisemman ammattiosaamisen hyödyntäminen opinnäytetyön tutkimuksessa on perusteltua. Pyrin osittain yhdistämään toimintaterapeutista tietotaitoa vuoropuhelussa opinnäytetyön aineiston kanssa. Tämä tukee monialaisuuden käsitettä ja tuo syvyyttä tulkinnoille toimintaterapia-alan tietämyksen ja näkemyksen kohdatessa kuvataidekasvatuksen vastaavat.

Olen kiinnostunut taiteelliseen toimintaan liitetystä terapeutisista ja alitajuntaisista ilmiöistä. Voiko kuvataidekasvattajana tunnistaa toiminnan terapeutisuuteen liittyviä tekijöitä ja miten asettua näiden kahden maailman, taiteiden ja terapeutisuuden väliin? Ammatillista kehitystä ajatellen on tutkielman kysymysten esittäminen merkityksellistä ja vastuullista, kun kohdataan kasvatustyössä erilaisia ja eri lähtökohdista tulevia ihmisiä. Taiteellisen toimintaan ja kuvataidekasvatuksen interventioihin kuitenkin usein liittyy ryhmädynamiikan lainalaisuuksien sanelemana terapeutisia tekijöitä sekä alitajuntaisia vaikuttimia niin osallistuja- kuin ohjaaja taholta.

Tästä kaikesta voi todeta, että itselläni on sekä taiteellinen että kasvatuksellinen ambitio, joka sisältää voimakkaan kiinnostuksen ihmispsykeen mikroilmiöihin ja toiminnan terapeutisuuteen. Tämä taas on toimintaterapian ydinkäsitteistöä, ja näin ollen opinnäytetyöni kohdentuminen osittain taidekasvatukseen, osittainen terapeutisiin tekijöihin on loogista jatkumoa menneelle kuin myös tulevaisuuden uraa ja omaa henkistä pääomaa ajatellen. Pureutumalla opinnäytetyössäni määriteltäviin kysymyksiin saan laajemman ymmärryksen taiteen ja terapeutisuuden välisestä liitosta, siitä mikä niitä yhdistää ja mikä taas erottaa. Voin käsitellä muun muassa omien ajatusmallien ja tulkintojeni rajoja, myös havainnoida ja kyseenalaistaa niitä sekä mahdollisesti löytää keinoja niiden muuttamiseen. Nämä asiat ovat ideaalisia inhimilliseen kasvuun liittyviä tavoitteita, enkä odota niiden kristalloituvan kirkkaasti opinnäytetyön myötä, mutta jokainen pintaraapaisu vie syvemmälle kohti ydintä.

2. Tutkimusote

2.1 Laadullinen tutkimus ja valmiit dokumentit

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä nojaa kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen periaatteisiin ja sen menetelmänä toimii valmiiden dokumenttien käyttö. Tutkimusta tehdessä on hyvä huomioida, että tutkijalla mahdollisuutena ammentaa tietoa laajasta määrästä erilaisia valmiita aineistoja ja dokumentteja. Valmiita dokumentteja voivat olla muiden tutkijoiden keräämät aineistot, erilaiset tilastot, henkilökohtaiset dokumentit, kirjat tai aikakauslehdet. (Eskola & Suoranta 1998, 118-120.)

Valmiiden dokumenttien käyttö vaatii aluksi selvitystä siitä, mistä lähteistä dokumentteja on mahdollista löytää ja saada tutkimuskäyttöön. Tuolloin olennaista on kysyä, miten tutkimusongelma on selvitettävissä ja mikä menetelmistä parhaiten palvelee tarkoitusta. Erityisesti tutkimusta harjoittelevalla opinnäytetyöntekijälle, voi valmiiden dokumenttien käyttö olla hyvä keino oppia tulkitsemaan ja analysoimaan jo olemassa olevia tutkimuksia. (Eskola & Suoranta 1998, 118-120.)

Laadullista tutkimusta tehdessä on tärkeää muistaa, että henkilökohtainen kokemus vaikuttaa siihen miten tutkittavaa kohdetta käsittelee ja tulkitsee, sekä siihen mihin oma mielenkiinto ja motivaatio lopulta kohdentuu. Jürgen Habermas on käsitteellään *tiedon intressit* tuonut esiin sen, kuinka tutkimusprosessiin vaikuttaa aina subjektiivinen tausta, vaikka tutkimuksessa, sen tuloksissa ja johtopäätöksissä pyritäänkin objektiivisuuteen. Näin ollen tutkijan tekemät tulokset ja tulkinnat eivät voi olla täysin irrallisia hänen omiin arvoihin ja ajatuksiinsa nähden. (Tiedon intressit, Habermas.) Jokaisella on oma kontekstinsa ja lähtökohtansa, joista merkityksiä annetaan ja tulkitaan. Kuvataiteen tutkimuksen ja opetuksen professorin Juha Varton (1992) sanoin, jokainen elää vain omassa maailmassaan. (Varto 1992, 23-26, 65.) Näin ollen laadullista tutkimusta tehdessä on otettava huomioon oman elämänhistorian, mielenkiinnon ja merkityksenannon vaikutus tutkimusprosessiin. On tiedostettava, että aineistoa kootessa ja analysoidessa itselle ominaiset piirteet korostuvat ja näin ollen vieraammat piirteet jäävät vähemmälle huomiolle. (Anttila 2000, 286.)

Opinnäytetyön aineiston keruu alkoi selvittämällä, mitä aiheesta on kirjoitettu aikaisemmin. Kuten johdannossa mainittiin, on taiteiden hyvinvointivaikutuksista kirjoitettu viime aikoina laajalti, kun taas taiteen terapeuttisuuteen liittyviä teoksia oli kerääntynyt pöytälaatikkoon aiempien opintojen ja henkilökohtaisen kiinnostuksen myötä. Erityisesti taiteen terapeuttisuuteen liittyviä dokumentteja oli tallessa Aalto-yliopiston *Terapeuttiset menetelmät taidekasvatuksessa* kurssilta, taiteilijuuden yhteiskunnallisista muutoksista opinnoista Kuvataideakatemiassa, sekä toiminnan terapeuttisesta voimasta toimintaterapia opintojen ajalta. Näin ollen oli johdonmukaista ryhtyä selvittämään valmiiden dokumenttien pohjalta vastauksia opinnäytetyön kysymyksiin taiteen ja hyvinvoinnin välisestä vuoropuhelusta: mikä niitä yhdistää, mikä taas erottaa.

2.2 Fenomenologia: tutkimuskysymys ilmiönä

Fenomenologisen menetelmän ydinajatus on tutkittavan ilmiön analysointi mahdollisimman pelkistettynä, vailla ennakkokäsityksiä sen luonteesta. Fenomenologiassa liikutaan induktiivisesti, yksittäishavainnoista yleisempään tulkintaan ja yhdestä oivalluksesta ilmiön syvempään merkitykseen. Tämän jälkeen päätellään, minkälainen yleistäminen on mahdollista.

Fenomenologinen menetelmä korostaa tutkijan omien havaintojen tekoa. Ilmiötä lähestytään mahdollisimman aitona ja ennakkoluulottomana, jolloin tärkeää on tutkijan oma kokemus ja tulkinta ilmiön ymmärtämisessä. (Anttila 2000, 286-289.) Ennen kaikkea ilmiötä ei tulisi palauttaa mihinkään toiseen tekijään tai lähtökohtaan, vaan muodostaa ymmärrys tutkimuskysymykseen liittyvien tekijöiden sen hetkisestä merkity maailmasta (Varto 1992, 85-87). Fenomenologisen menetelmän keskeisiä käsitteitä ovat kokemukset, merkitykset ja yhteisöllisyys. Tietoon liittyvissä kysymyksissä keskeisiä ovat ilmiön ymmärtäminen ja tulkinta (Aaltola & Valli 2010, 28).

Fenomenologia tutkii todellisuuden luonnetta ja sen ilmenemistä yksilölle, hänen omassa kokemusmaailmassaan. Koska opinnäytetyössä käsitellään taiteellisen tekemiseen liittyviä kokemuksia ja taiteellisen prosessin alitajuntaisia tekijöitä, voidaan fenomenologisella tutkimusotteella tarkastella taiteen suhdetta hyvinvointiin siten, miten se ilmenee ajassamme eri ihmisten kokemuksissa. Luovassa tapahtumassa sen tosiasiallista ydintä ei voida käsittää

rationaalisesti, vaan keskiössä on ennemminkin tuntemusten ja mielikuvien vuoropuhelu.

Fenomenologinen filosofia ja menetelmä vapauttavat tarkastelemaan mielenliikkeitä ja ympäröivää todellisuutta sellaisenaan kuin ne ilmenevät yksilön kokemuksessa. (Mantere 2007,13, 158.) Näin ollen fenomenologian periaatteet soveltuvat opinnäytetyön menetelmäksi.

Taiteiden hyvinvointivaikutus on ilmiö, jota tarkastelen ajankohtaisten keskustelujen valossa, muodostaen analyysin useista eri viime aikaisista lähteistä. Tiedonhaku taiteiden hyvinvointivaikutuksista ja uusimmista tutkimuksista Suomessa johti myös taiteen ja hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä tarkastelevien ajankohtaisten hankkeiden äärelle. Taideyliopiston *ArtsEqual*-hanke, *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia*-toimintaohjelma ja *Taidetta hoitolaitoksiin*-hanke toimivat peilauspintana selvitettäessä opinnäytetyön kysymyksiä taiteen hyvinvointivaikutuksista.

Koska kuvataideterapiaa on ilmiönä tutkittu Suomessa verrattain vähän (Hautala 2008, 11), kuljetti keskeisimpiin taideterapiaa käsitteleviin tutkimuksiin perehtyminen loogisena jatkumona toisten validien lähteiden äärelle. Kuvataidekasvattaja ja taideterapeutti Mimmu Rankasen sekä Meri-Helga Mantereen laatimat tutkimukset olivat erityisen merkittävää luettavaa, sillä ne yhdistivät kahta itselleni ja tutkielmalle olennaista kokonaisuutta kuvataidekasvatuksen ja taideterapian välisestä liitosta.

3. Ilmiön tarkastelua

On osoitettu, että taiteella ja kulttuurilla on yhteys parempaan terveyteen, mutta väitettä on myös kritisoitu. Mitä taiteen vaikuttavuudesta voidaan sanoa? Mitä taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksilla tarkoitetaan?

3.1 Taide ja kulttuuri

Taidetta käsitteenä on vaikea määritellä, tyhjentävästi kaiketi mahdotonta. Taide koostuu erilaisista elementeistä, jotka vaikuttavat tunteisiin ja ajatteluun henkilökohtaisella tasolla. Taide on ilmaisun, viestinnän, kannanoton ja mielihyvän tuottamisen väline. Jokaisen henkilökohtainen käsitys taiteesta määrittää sen, mitä taiteena lopulta pitää. Taide voi myös aiheuttaa muitakin kuin

esteettisyyden tunteita. Vaikka taidetta ei voisi tyhjentävästi koskaan määritellä, on taide kuitenkin osa kulttuuria. Taide on yksi kulttuurin peruskäsitteistä, siinä missä kulttuuri laajasti ymmärrettynä käsittää kaiken ihmisen toiminnan. (Rantala-Korhonen 2012.)

UNESCO:n (2001) kulttuuriin määritelmän mukaan kulttuuri muodostaa erityisen henkisen, aineellisen ja tunneperäisen kokonaisuuden. Se käsittää koko yhteiskunnan ja sisältää taiteiden lisäksi elämäntavan, arvot, uskomukset ja ihmisenä olemisen perustan. Unescon kulttuurista moninaisuutta käsittelevän julistuksen mukaan;

”Kaikilla ihmisillä tulee olla oikeus laadukkaaseen kasvatukseen ja koulutukseen, joissa otetaan kaikin puolin huomioon heidän kulttuuri-identiteettinsä. Kaikkien yksilöiden tulee voida osallistua haluamaansa kulttuurielämään ja harjoittaa omaan kulttuuriinsa kuuluvia tapoja, kunnioittaen samalla ihmisoikeuksia ja perusvapauksia.” (UNESCO 2001.)

Taide ja kulttuuri vaikuttaisi olevan jotakin ihmisyyteen kuuluvaa, yhdessä jaettua, mutta samalla henkilökohtaista. Miten kysymys taiteiden ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista resonoi nykyajan diskurssissa?

3.2 Miten taide vaikuttaa?

Taiteen vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen on käsitelty useissa eri viime aikaisissa tutkimuksissa. Neurologi, dosentti ja ylilääkäri Markku T. Hyypä (2013) on tarkastellut taiteen ja kulttuurin vaikutusta tunteisiin sekä hyvinvointiin. Tutkimustulosten mukaan kulttuuripääomaan sijoittaminen lisää hyvinvointia, pidentää elinikää ja luo yhteisöllisyyttä. Kulttuuri- ja sosiaalinen ympäristö muokkaa aivoja, vaikuttaen muutoksiin geeneissä. Muutokset siirtyvät yhä eteenpäin perimän kautta ja näin ollen vaikutukset yltävät sukupolvelta toiselle. Monipuolisesti eri kulttuuri-toimintoihin osallistuvat ihmiset kokevat yhteenkuuluvuutta yhteisöissään, ja merkityksellisyyden tunteita taidekokemusten kautta. (2013, 51-53.)

Nykykäsitysten mukaan ihminen on holistinen kokonaisuus, johon vaikuttavat niin fyysiset, psyykkiset kuin sosiaaliset tekijät. Samalla kun yhteiskuntamme medikalisoituu lääkkeiden määräämisen

ja kulutuksen kasvun myötä, on taidelähtöisten interventoiden mahdollisuus psyyke- ja masennuslääkkeiden korvaajina otettu vakavasti käsittelyyn. Taidelähtöisillä menetelmillä voidaan päästä käsiksi oireiden syihin ja taustalla vaikuttaviin tunteisiin sekä muistoihin. Taiteiden vaikutusta posttraumaattisen stressin yhteydessä on tukittu ja taidekokemuksen on todettu lieventävän stressioireita. Taidetta on ryhdytty käyttämään erityisesti terveydenhuollon alalla, sillä taiteellisten interventoiden koetaan tukevan hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä laajasti eri toimintayhteisöissä. Erinäisten kulttuuripalvelujen käyttäminen ja niihin osallistuminen on todettu olevan yhteydessä parempaan terveyteen ja hyväksi koettuun elämänlaatuun. (Houni & Vuolasto 2018.)

Tutkimusten mukaan taiteellisen toiminnan vaikuttavuus perustuu osittain kortisolihormonin ja näin ollen stressin vähenemiseen. Stressi energia kohdistuu prosessin aikana oppimiseen ja kuvan tekemiseen, jolloin kokemusta voi ikään kuin hallita tekemällä kuvaa. Näin ollen kuvataiteellinen toiminta voi ideaalitapauksessa rentouttaa, kun tunne stressistä vaihtuu flow-tilaksi. (Hautala & Honkanen 2012, 15.) Flow-tila voidaan käsittää mielen ”vapana virtana” sen lukkiutumisen, kehässä kiertämisen ja siihen liittyvien toivottomuuden tunteiden sijaan. (Mantere 2007, 15-17.)

Taide vaikuttaa eri tavoilla, jotka ovat riippuvaisia niin teoksen tekijästä kuin kokijasta. Vaikutus määräytyy sen mukaan, mitkä ovat kokemusten taustalla lepäävät tavoitteet, toiveet tai odotukset. (Sederholm 2000, 164.) Vaikka taide-elämykset voivat usein olla yhdessä jaettua tai koettua, jokaisen käsitys taiteesta määrittää sen, mitä taiteena lopulta pitää ja miten se vaikutuksen kokee.

3.3 Taide ja hyvinvointi yhteiskunnallisina hankkeina

Taiteen vaikutus hyvinvointiin on saanut merkittävää huomiota ja myös hallitus on ryhtynyt panostamaan taiteen ja hyvinvoinnin välisten mahdollisuuksien kehittämiseen erilaisten hankkeiden myötä (Houni & Vuolasto 2018). Seuraavat viimeaikaiset hankkeet ovat vaikuttaneet yhteiskunnallisella tasolla taiteiden ja hyvinvoinnin väliseen liittoon.

1. Opetusministeriön *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia* -toimintaohjelman (*Taiku*) tavoitteena on edistää kansalaisten terveyttä ja hyvinvointia kulttuurin avulla.

Tällä tarkoitetaan tasa-arvoista oikeutta taiteen tekemiseen ja eri kulttuuritoimintaan osallistumiseen läpi elämän, eri asuinympäristöistä tai elämäntilanteista riippumatta. (Hautala & Hämäläinen & Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011:13.) Hankkeen eräänä tavoitteena on ollut yhdistää sosiaali- ja terveysalan toimintakenttää kuvataiteiden osaajien kanssa. Tämän myötä taiteilija ja kuvataidekasvattajat ovat tehneet yhteistyötä moniammatillisissa ryhmissä erilaissa hoitolan yksiköissä.

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelman Toimenpide-ehdotuksessa numero 10 todetaan:

”Taide- ja kulttuurilaitoksia sekä muita kulttuurialan toimijoita kannustetaan pitkäjänteiseen ja järjestelmälliseen yleisöyhteistyöhön sosiaali- ja terveydenhuollon hoito- ja palveluyksiköiden, muiden laitosten, koulujen sekä työpaikkojen kanssa.” (Opetusministeriö 2010, 17).

Taiku työryhmän loppuraportissa todetaan, että erilaiset taidelähtöiset toimintamuodot sosiaali- ja terveydenhuollossa ovat osoittaneet vaikuttavuutensa ja että taiteen sekä kulttuurin harrastamisella on vaikutusta työhyvinvointiin. Tietoisuus taiteen ja kulttuurin myönteisistä vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin on raportin mukaan lisääntynyt ja kulttuurilähtöisten menetelmien käyttö yleistynyt. (THL 2014.)

2. Taideyliopiston *ArtsEqual*-hanke tutkii, kuinka taide julkisena palveluna voi lisätä tasa-arvoa ja hyvinvointia 2020-luvun Suomessa.

Hankkeelle keskeistä on ajatus taiteiden ja taidekasvatuksen kuulumista kaikille peruspalveluna. Hankkeen mukaan taidetoiminta ja yhteisöllisyys tarjoavat nuorille eheyttävän ja turvallisen tilan tutkia ja ilmaista tunteitaan. Taidetoiminta voi parantaa nuorten itsetuntoa, itseilmaisua ja empatiakykyä sekä vähentää stressiä. (Artsequal 2017.)

3. Suomen kulttuurirahaston *Taidetta hoitolaitoksiin*-hankkeen tarkoitus on tuoda taide ja luovat toiminnot niin hoito- ja hoivalaitoksiin kuin niiden ulkopuolelle ympäristöihin, joissa se ei ole tavanomaista, kuten vankiloihin, lastensuojelun yksiköihin, vastaanottokeskuksiin tai päihdetyön yksiköihin.

Suomen kulttuurirahaston myöntämää apurahaa tarjotaan taiteilijoille, työryhmille ja yhteisöille. Keskeisiä tekijöitä apurahan myöntämiselle ovat hankkeen lisäämä taiteen merkitys toimintaympäristön arjessa ja sen edellytykset tuottaa pysyviä vaikutuksia kohteeseensa. (Suomen kulttuurirahasto.) Tämän myötä taiteilija ja kuvataidekasvattajat ovat tehneet yhteistyötä moniammatillisissa ryhmissä erilaissa kohteissa, joissa taiteen tekeminen tai näkyminen on epäkonventionaalisempaa.

Edellä mainitut hankkeet ovat vaikuttaneet yhteiskunnassa käytävään keskusteluun taiteiden ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Tämä on myös osaltaan vaikuttanut kuvataidekasvattajien toimenkuvaan laajentamalla työnkuvaa muille sektoreille.

3.4 Kritiikkiä taiteen parantavaa voimaa kohtaan

Vaikka useat tutkimustulokset ja edellä mainitut hankkeet puoltavat käsitystä taiteiden hyvinvointivaikutuksista, ei taiteen hyvinvointivaikutuksiin kuitenkaan suhtauduta vailla kritiikkiä. Arvostelua on esitetty tutkimusten tulosten taustavaikuttajista. Kysymykseksi on noussut; peilaavatko kulttuuriaktiiviteettien terveysvaikutukset sosiaalista asemaa. Korkeampi koulutus ja arvostetumpi asema lisäävät kulttuuriaktiiviteetteja, joiden seurauksena syntyy hyvinvointia. Myös tilastojen mukaan korkeampi sosiaalinen asema, toimeentulo ja koulutus ovat yhteydessä parempaan terveyteen. (Opetusministeriö 2010, 66.) Tutkimuksissa yleisenä haasteena on pidetty myös vaikuttavan tekijän eristämisen vaikeus ihmistutkimuksessa. Useissa tapauksissa ei voida yksiselitteisesti sanoa, vaikuttaako tutkimuksen kohteena oleva asia vai joku toinen muuttuja toivottujen tulosten saavuttamiseen. (Houni & Vuolasto 2018.)

Myös edellä esitettyä Kulttuurirahaston myöntämää apurahaa on kritisoitu siitä, että se ajaa taiteilijoita työskentelemään hoitolaitoksiin, eikä hoivataide käsitteenä ole johdonmukainen. Kuvataiteilija Timo Tähkänen on kommentoinut seuraavasti:

”Hoivataide on hieno idea ja sana, jota media käyttää, mutta en tiedä ketään, joka tekisi hoivataidetta. En usko kenenkään tekevän taidetta hyvinvointi edellä ja itsekkin olen ainoastaan taidemaalari, joka tekee taiteellista työtään palvelukeskuksessa”. (Uniarts 2018.)

Kritiikkiä on kohdistunut myös mielikuviin ja asenteisiin, joita kulttuurin ja hyvinvoinnin välinen resonanssi luo. Monilla taiteelliseen toimintaan osallistuneella usein on kokemuksia taiteen ja hyvinvoinnin korrelaatiosta. Omakohtainen kokemus ei kuitenkaan riitä tieteelliseksi näytöksi (Opetusministeriö 2010, 64) Perustelematon usko taiteiden ja kulttuurin parantavaan voimaan johtaa siihen, että kulttuuriharrastusten ajatellaan automaattisesti lisäävän hyvinvointia ja onnellisuutta, eikä motivaatiota kriittiseen keskusteluun tahdo löytyä. (Hyypä 2013, 15.) Toisaalta kritiikki taiteiden hyvinvointivaikutuksista on kohdistunut myös siihen, että taiteilla tulisi olla oma tunnustettu itseisarvonsa, eikä sitä tule alistaa välineeksi muuhun nähden.

Kritiikistä huolimatta edellä mainitut hankkeet osoittavat eri taidelähtöisten interventioiden olevan nosteessa. Yhteiskunnallisen ajankohtaisuuden sekä kuvataiteilijan toimenkuvan muutosten vuoksi on taiteiden ja hyvinvoinnin välinen vuoropuhelu kuvataidekasvattajalle ajankohtainen ja kiehtova. Tuleeko taiteella olla hyvinvointivaikutuksia ja miten ne ilmenevät kuvataidekasvatuksen kontekstissa?

4. Kuvataidekasvatuksen suhde terapeutisuuteen

Seuraavaksi tarkastellaan taiteiden hyvinvointivaikutuksiin liittyviä terapeutisia tekijöitä ja alitajuntaisia vaikuttimia, sekä niiden yhteyttä kuvataidekasvatukseen ja pedagogisuuteen.

4.1 Taiteen terapeutisuus

Taiteen hyvinvointivaikutuksista puhuttaessa esiin nousee taiteen suhde terapeutisuuteen, sillä taiteellisessa toiminnassa voi usein ilmetä terapeutisia tekijöitä ja luovan prosessin taustalla vaikuttaa erilaisia, osittain alitajuntaisia vaikuttimia.

Taideterapia on vuorovaikutussuhde, jossa taiteellista ilmaisua käytetään niin ennaltaehkäisevästi, kasvatuksellisesti kuin kuntouttavasti. Keskeistä ovat kuvan, terapeutin ja oppijan muodostama suhde, jossa tavoitteena on pyrkiä lisäämään itseymmärrystä ja tunteiden käsittelyä taiteellisen ilmaisun kautta. (Hautala 2012, 11.)

Taiteen terapeuttisuuteen liittyvillä alitajuntaisilla vaikuttimilla tarkoitetaan sitä, että piilotajunta löytää ilmaisukeinon ennemminkin kuvien kuin sanojen kautta. Kyseessä on prosessi, jossa toimintaan vaikuttavat tekijät ovat tiedostetun mielen ulkopuolella, mutta ne voivat nousta esiin tietoisuuteen taideterapian myötä. Taiteellisessa työskentelyssä on mahdollista käsitellä mielen syvyyksissä sijaitsevia ristiriitoja ja ongelmia alitajunnasta kumpuavien muistojen ja tunteiden kautta. (Seeskari 2011, 31.) Taideterapiassa kietoutuu yhteen sekä alitajuntaiset vaikuttimet että tietoiset impulssit. Kokemus muodostuu yhtenäiseksi osaksi kokonaisuutta, kun alitajunta osaltaan antaa informaatiota luonteestamme tietoisuuteen. Kokemuksiin liittyy jatkuvasti alitajunnan ja mielikuvien virta; unet, unelmat ja haaveet vaikuttavat meihin, sillä olemme läsnä vain osittain tietoisesti. (Bolle 2012, 130, 140.) Näin ollen eräs taideterapian merkityksistä on tuoda lisää tietoa itsestämme. On sanottu, että eräs taiteen tehtävistä on sopeuttaa ihmisen sisäinen maailma ulkomaailman realiteetteihin. Taide voi toimia tiedostamattomien, alitajuntaisten ilmiöiden kuvaajana. Kun ihminen tekee kuvaa, hän voi ymmärtää itseään enemmän. (Alanko 2003, 11 -12.)

Erään jaottelun mukaan taideterapeuttiset interventiot ovat psykodynaamisesti suuntautuneita tai taideprosessi keskeisiä. Psykodynaamisesti suuntautuneessa taideterapiassa painotetaan perinteisesti sitä, kuinka terapiassa syntyneet kuvat peilaavat ihmismielen sisäistä tilaa, kuten traumoja, toiveita, uskomuksia ja ongelmia. Toinen lähestymistapa on nähdä taideterapia taideprosessi keskeisenä, jolloin psykoterapeuttisia tai psykologisia viitekehyksiä ei jätetä, mutta ne ovat alisteisia itse ensisijaiselle taideprosessille ja siitä kumpuaville merkityksille. Taideprosessi keskeisessä taideterapiassa tärkeää on luovien ilmaisuvoimien ja vuorovaikutuksen prosessi. Osallistuminen ohjaajatasolla edellyttää avoimuutta ja ymmärrystä luovista prosesseista sekä niiden esteistä, niin omien kokemusten kuin teorian kautta. (Mantere 2007, 11-12.)

Kun taidekasvatuksessa oppilaiden kanssa tehdään kuvia, ei opetuksessa tule välttämättä tavoitella terapeuttisuutta, mutta tietoisuus taustalla lepäävistä rakenteista ja taideprosessikeskeisen terapian periaatteista voivat antaa välineitä kohdata kuvastoa. Taidekasvattaja on ilman terapeuttista koulutusta ensisijaisesti taidekasvattaja, mutta kuvan tekemisen kautta voi nousta tärkeitä kokemuksia, joiden tarkastelua terapeuttiset elementit tukevat.

4.2 Pedagoginen itseymmärrys

On sanottu, että jokainen taidekasvattajan on tiedostaen tai tiedostamatta tekemisissä taiteen terapeutisuuden kanssa. Taiteellisen prosessin ohjailu on niin hienovaraista, että se oikeastaan vaatisi psykoterapeuttista taitoa ja tietoa siitä, että meissä kaikissa on elementtejä ikään kuin piilossa. (Mantere 1996, 54.)

Kasvatustyössä tämä korostuu, sillä myös opettajalla on omat varjopuolensa, joita tulisi joillain keinoin kohdata. Pedagogiikka on aina kahden maailman, ideaali -ja reaali maailman välissä toimimista. Ideaali maailmassa kunnianhimoa ja eettisyyttä tulee vaalia, mutta myös myönnettävä oma vajavaisuus, tunnistaa omia vaikuttimiaan sekä vaimentaa egon hälinää. Reaali maailmassa omat tunteet, reagoinnit, halut, toiveet ja defenssit vaikuttavat käyttäytymiseen. Omat kokemukset kasaantuvat ja toimimme sitä kautta. On aina ajankohtaista kysyä itseltä, mikä minussa todellisuudessa vaikuttaa, kun reagoin ja toimin kuten toimin. Mitä rakennelmia, muistoja ja kokemuksia taustalla on, sillä ne peilautuvat jatkuvasti ympäristöön. Niiden tunnistaminen ja edes osittainen tiedostaminen tuovat ne käsittelyn alaisuuteen. (Kallio-Tavin 2017.)

Terapeutisuuden keskeisesti liittyvän tiedostamattoman merkitys toiminnassamme ja tunteissamme on osa-alue, jonka edes osittainen näkyväksi tuominen edesauttaa itseymmärrystä ja omia intentioita toisiin nähden. Ihmiset ylipäättään, mutta varsinkin kasvatustyötä tekevät, ovat vastuussa oman kokemuksen rajoitusten havainnoinnista ja niiden jatkuvasta kehittämisestä.

Taideterapeuttiset menetelmät voivat tarjota mahdollisuuden vapautua kuvan tekemiseen liittyvästä liiasta itsekriittisyydestä, sillä ne ohjaavat tarkastelemaan sitä eri näkökulmasta. Tämä mahdollistaa taideprosessiin heittäytymisen ja kuvan teosta nauttimisen, vailla liian suuria odotuksia tai paineita lopputuloksesta. Näillä keinoilla voi myös ohjata toisia ylittämään omia esteitään. Tietoisuus vaikuttimista ja omien syvyyksien kohtaaminen nousevat tärkeiksi silloin, kun halutaan ylittää omia vaikeuksia ja lukkoja taiteen tekemisessä. Kasvatustyössä tämän voi nähdä siten, että auttaakseen toisia kasvamaan, on ensiksi autettava itseään.

4.3 Toimintaterapia ja luovat toiminnot

Kuten taideterapiassa, myös toimintaterapiassa on mahdollista käyttää luovia menetelmiä asiakkaan tilanteesta riippuen. Toimintaterapia perustuu toiminnan terapeuttiseen voimaan. Toiminnan terapeuttisen käytön päämääränä on yksilön toiminnan mahdollistaminen erilaisten asiakaslähtöisten interventioiden avulla. Toimintaterapian kautta taiteellista toimintaa ja sen terapeuttisia vaikutuksia voidaan tarkastella erilaisten viitekehysten kautta, joissa korostuu yksilön oma tahto, toimintaan sitoutuminen ja ympäristön merkitys toiminnalle ja sitoutumiselle. (Hautala & Hämäläinen & Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 10, 222- 235.)

Erilaiset luovat menetelmät ovat olleet osana toimintaterapian ammattia. Niiden käyttö asiakkaan kuntoutusprosessissa on ollut tärkeä ja eheyttävä osa toipumista sekä vahvistumista (Harju & Seppänen 2008, 2). Luovat menetelmät antavat mahdollisuuksia käsitellä asiakkaiden muuttuvia tilanteita ja se tuo myös lisää välineitä toimintaterapeuttiseen interventioon. Taide voi olla yksi asiakkaan valitsemista menetelmistä muutosprosessissa ja näin ollen taide ja-toimintaterapia voivat täydentää toisiaan. Luovien toimintojen avulla asiakas voi tarkastella symbolisen kielen keinoin ajatuksiaan ja tuntemuksiaan sekä kuvan tai muun luovan toiminnan kautta purkaa ja paremmin ymmärtää tuntemuksiaan. Toiminnan aikana asioiden analysoiminen, sekä järjeistäminen ovat hetken "sammuksissa". Rationaaliseen ja analyyttiseen ajatteluun palataan toiminnan jälkeen uusin silmin ja tuntemuksin. Näin ollen asiakas voi saada syvempää tuntemusta itsestään ja avata mielensä lukkoja luovien toimintojen keinoin. (Harra & Salminen 2005, 206–207.) Toimintaterapeuttinen interventio voi näin ollen olla hyvinkin samankaltainen taideterapeuttiseen interventioon nähden.

Vaikka toimintaterapiassa ohjaamisen tavoitteet ovat ensisijaisesti kuntouttavia ja terapeuttisia, sisältyy siihen samankaltaisuuksia kuvataidekasvatuksen kanssa. Toimintaterapiaa ja kuvataidekasvatusta yhdistäviä tekijöitä ovat luovuus, yksilön kohtaamisen ainutkertaisuus, niin yksilön kuin ryhmän ohjaaminen, sekä tietynlainen vaatimus ymmärtää ryhmädynamiikan lakeja. Tämän vuoksi ryhmän sisäisiin lainalaisuuksiin liittyviä tekijöitä on tärkeää tunnistaa ja omata keinoja vaikeiden tilanteiden purkuun. Missä hyvänsä kasvatustyössä tarvitaan osaamista käsitellä

esiin nousevia tuntemuksia, kykyä ohjata ja tukea osallistujia. Tätä seikkaa ajatellen kietoutuvat toimintaterapeuttiset, taideterapeuttiset ja kuvataidekasvatukselliset periaatteet ristiriidattomasti yhteen. Ne voivat tietoinen tukea toisiaan ja lopulta vahvistaa myös yksilöiden hyvinvointia erilaisia, taiteellisia tai terapeuttisia reittejä pitkin.

5. Taiteen hyvinvointivaikutukset ja terapeuttisuus kuvataidekasvatuksessa

Seuraavaksi tarkastelun kohteena on taiteen ja hyvinvoinnin sekä taiteen ja terapeuttisuuden välinen vuoropuhelu kuvataidekasvatuksessa. Tulisiko terapeuttiset elementit huomioida taidekasvatuksessa ja jos, niin miten?

5.1. Taide koulussa kasvattajana

Taiteen tekemisen on todettu vaikuttavan positiivisesti nuoren psyykkiseen ja fyysiseen kasvuun, vahvistavan itsetuntoa ja itsetuntemusta. Taide voi tarjota opiskelijoille tapoja tunnistaa omia kykyjä ja vahvuuksia sekä kokeilla rajoja turvallisessa ympäristössä. Taiteen tekemisellä voidaan tuoda näkyväksi ja käsittelyn alaisuuteen vaikeitakin tunteita. Taidetoiminnassa voidaan harjoitella sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja ja myös pohtia omia arvoja, päätöksiä sekä käyttäytymisen seurauksia. Yhteisöllinen taidetoiminta voi myös vähentää nuorten kokemusta irrallisuudesta ja antaa kokemuksen yhteenkuuluvuudesta. (Laitinen 2017, 31-32, 39.)

Taidekasvatuksessa opetellaan käsittämään ja käsittelemään erilaisia ilmiöitä ja niistä kumpuavia, ristiriitaisiakin tunteita. Taidekasvatuksessa rohkaistaan osallistumaan ja ilmaisemaan omaa näkemystä samalla kun opitaan peilaamaan niitä tosiin nähden. (Hautala 2008, 28.) Ilmaisutaitojen harjoittamiseen ja taiteen ymmärtämiseen tarvitaan omakohtaisia kokemuksia. Kokemukset ohjaavat edelleen oppimisen kautta ajattelua ja toimintaa. Luovuus vaatii vapaata aikaa ja tilaa. Kuvataidekasvatuksen ja taidetoiminnan sosiaalisia vaikutuksia ja vahvistavia tekijöitä ovat oppilaan kuuntelu, hänen mahdollisuutensa päästä osallistumaan, suunnittelemaan, olemaan ryhmän jäsen ja tekemään taidetta. Tällöin arkisen kanssakäymisen rikastuttaminen ja uusien taitojen opettelu tapahtuu kulttuuritoiminnan ja yhteisötaiteen välityksellä. Luovien arkiympäristöjen

kautta on löytynyt tekijöitä, jotka tukevat oppimista, hyvinvointia ja terveyttä. Oppimisen lähtökohtana toimii henkilökohtainen itseymmärrys, jota rakennetaan prosessin aikana. (Opetusministeriö 2010, 61 - 63.)

Taiteen ja kulttuuriympäristön on tutkittu vaikuttavan myönteisesti ihmisen emotioihin ja kognitioon, kulttuuriympäristön muokatessa aivoja syntymästä lähtien ja mahdollisesti sitä ennen. Kulttuuriympäristön informaation on sanottu muokkaavan aivoja jo sikiökaudelta saakka. Esimerkiksi äidin musiikin kuuntelu ja laulaminen vaikuttavat synaptisten yhteyksien muodostumiseen, joiden muokkaamista ympäristö jatkaa elinaikana. Kulttuurinen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttaa muutoksiin geeneissä, joka siirtyy edelleen perimän kautta. Näin ollen altistuminen taiteille ja sen vaikutus siirtyy epigeneettisesti, sukupolvelta toiselle periytyvänä ominaisuutena. (Hyypä 2013, 16-19, 69.)

Taiteen ja kulttuurin varhaisen vaikutuksen valossa merkitykselliseksi nousee lasten kulttuurikasvatus ja koulun asema kulttuurikasvattajana. Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys kasvavalle lapselle on laajalti tunnustettu. Suotuisa kehitys vaatii turvallisen ympäristön ja kiintymyssuhteen. Sosiaalisuus kehittyy varhaislapsuuden vuorovaikutustilanteissa peilaamalla ja jäljittelemällä, jolloin peilisolujen hermoverkoston ansiosta kehittyy intuitiivinen ymmärrys ympäröivästä maailmasta ja ihmisten tunteista sekä käyttäytymisestä. Tämä muuttuu edelleen niin sanotuiksi sosiaalisiksi aivoiksi, kasvuympäristön ollessa suotuisa ja turvallinen. Kysymys on, sijaitseeko kulttuurin kokeminen samoissa aivorakenteissa? Kulttuurin ja taidekokemusten muokatessa aivoja jo varhaisessa vaiheessa, on lapsen ja nuoren kulttuuri- ja taideympäristöön panostaminen keskeistä.

Kuvataidekasvatuksen kontekstissa on panostaminen koulutuksen taideaineiden sisältöön tutkimuksen valossa merkityksellistä. Kuvataidekasvatuksen kentällä perusopetuksessa rakennetaan kivijalka kulttuurin kokemiselle. Jos on jo pienestä lähtien ”altistunut” taiteille, ei itseä koeta erilliseksi tai vieraaksi taidemaailmasta myöhemminkään. Taiteen kokeminen voi antaa välineitä tarkastella maailmaa eri tavoin, tekemällä taidetta voi tuoda näkyväksi tunteita ja toiveita,

joita olisi muutoin vaikeaa ilmaista tai sanottaa. Kysymykseksi nousee, miten taideterapeuttisia elementtejä voi yhdistää koulumaailman kanssa?

5.2 Taideterapeuttinen oppiminen kuvataidekasvatuksessa

Hautala (2008) on tutkinut edellytyksiä kuvataideterapeuttiselle toiminnalle kouluissa. Niin kuvataidekasvatuksessa kuin taideterapiassa ilmeneviä tekijöitä ovat esimerkiksi ongelmanratkaisutaidot, motivaation parantaminen, tutkimuksellinen asennoituminen, leikki ja luovuus, tunnetaitojen kokeilu, kontrollin ja spontaaniuden vaihtelu sekä itseilmaisuus. Jotta kognitiiviset kyvyt voivat kehittyä, on emotionaalisen kehityksen tukeminen tärkeää. Mikäli tunteet ovat lukossa, jää tiedolliset taidot puristuksiin. Kasvattajana rooli ei ole ainoastaan toimia tiedonjakajana, vaan myös tukea kasvua kokonaisvaltaisesti. Terapeuttisten elementtien huomioiminen koulumaailmassa tukee niin ryhmän hallintaa, tunnin organisointia kuin yksilön kohtaamista. Hautalan (2008) mukaan on aluksi tärkeää luoda ryhmälle turvallinen ilmapiiri ohjaamisen ja tilan valinnan kautta. Terapeuttiset rajat tulee määritellä, asettaa tavoitteet ja antaa osallistujille mahdollisuus vapaaseen sekä itsenäiseen luovaan toimintaan strukturoidun tekemisen lisäksi. Myös rentotutuminen on tärkeä osa kokemusta. (Hautala 2008, 18-24, 69, 80.)

Taide ei ole yksinkertainen keskustelukumppani, vaan se sisältää ristiriitoja. Taidetyöskentely tuo iloa ja onnistumista, se voi tarjota kauneutta ja eheytymistä, mutta myös tuoda esiin ikäviä kuvia ja ahdistavia kokemuksia. Taide koskettaa jokaisen henkilökohtaisia muistoja ja tunteita, eikä ennalta voi tarkalleen tietää mihin prosessi tulee lopulta kuljettamaan. Kuvan tekeminen voi nostaa esiin ristiriitoja, mutta toisaalta niihin liittyvät oivallukset voivat antaa keinoja niiden kanssa elämiseen. Näin ollen taiteellinen vuorovaikutus voi olla hyödyllistä mutta myös haitallista. (Rankanen 2006, 196.)

Kun vaikeaa kuvastoa ilmenee opetustyössä, voi kasvattajalla nousta tarve normalisointiin ja halun nähdä oppilaiden kuvat hyvässä valossa. Tämä voi johtaa vaikeiden tai rankkojen aiheiden välttelyyn, koska niiden käsittely on haastavaa. Tilanteeseen voi saada välineitä taideterapeuttisilla ohjausmenetelmillä. (Rankanen 2006, 38, 196-197.)

Kuvataidekasvatuksessa taideterapeuttisten elementtien ja metodien käyttö voi toimia jään rikkojana. Pelko, valkoisen paperin kammo, riittämättömyyden tunne, toisiin vertailu, itsekriittisyys ja itsensä aliarviointi ovat tuttuja tunteita monille, varsinkin herkkyyttä vaativassa taiteellisessa toiminnassa. Taideterapeuttisiin menetelmiin kuuluu metodeja jotka hälventävät kyseisiä pelkoja. Taidetta voidaan tehdä silmät kiinni, katsomatta paperiin, erilaisilla sekatekniikoilla, yhdessä ryhmän kanssa ja erilaisten kertomusten eli narraatioiden kautta. Kaikki tämä voi lieventää taiteen tekemiseen liittyvää itsekritiikkiä ja vapauttaa siitä vaatimuksesta, että lopputuloksen tulisi olla esteettisesti ylevää.

”Taiteeseen perustuvan taideterapian tavoitteet eivät koskaan ole ensisijaisesti taiteellisia vaan terapeuttisia, vaikka lopputuloksena saattaakin yllättäen syntyä vaikuttavaa ja laadullisesti korkeatasoista taidetta - tai taiteellisilla onnistumisen kokemuksilla tai esteettisillä elämyksillä voi olla siinä suuri merkitys. Taide toimii siinä sen sijaan ensisijaisesti henkilökohtaisten, vuorovaikutuksessa ilmenevien tai muuten omaan elämään vaikuttavien kokemusten, ajatusten, tunteiden tai ongelmien tutkimisen, ilmaisun, jäsentämisen, reflektion ja jakamisen keinona.”
(Rankanen 2007.)

Kuvataidekasvatuksen kontekstissa on ymmärrettävää, etteivät taiteelliset interventiot pohjaa terapeuttisiin viitekehyksiin. Itse taideprosessiin ja sen tarkasteluun voi terapeuttinen lähestymistapa kuitenkin antaa perustelua sekä tukea. Kuvataidekasvatuksessa on tärkeää opettaa erilaisia teknisiä taitoja. Kuitenkin opetukseen olisi hyvä integroida erilaisia taideterapiaan pohjaavia harjoituksia, joissa luovutaan lopputuloksen vaatimuksesta, siitä mitä jonkin teoksen tulisi lopulta olla. Eri metodeilla taiteen tekemisessä voidaan saada rentoutta, leikkisyyttä ja pelkojen hälvenemistä.

Vaikka kuvataidekasvatuksellisen intervention vaatimuksissa ei tulisi olla terapeuttisia tavoitteita, tulee terapeuttisia elementtejä kuitenkin todennäköisesti ilmenemään ihmisten kanssa toimiessa. Koska kuvataidekasvatuksessa toimitaan usein erilaisten ryhmien kesken, on ryhmän sisäisiin lainalaisuuksiin liittyviä tekijöitä tärkeää tunnistaa ja omata keinoja vaikeiden tilanteiden purkuun sekä tunteiden käsittelyyn. Jokainen peilaa omaa sisintä, sen hetkisiä tunteita ja tapahtumia

ulkomaailmaan. Taiteellisessa ryhmätoiminnassa ihmisten olemukset kohtaavat toisensa.

Kuvataidekasvattajana tarvitaan osaamista käsitellä prosessissa esiin nousevia tekijöitä, taitoa ohjata ja tukea, mutta myös taitoa tunnistaa omia vaikuttimia. Siten on mahdollista käsitellä tunteita ja ymmärtää omia reaktioita syvemmällä tasolla.

Taidetta lähestytään omasta kokemuksesta käsin. Fenomenologisen filosofian mukaisesti, näkeminen on subjektiivista ja oman tulkinnan varaista (Hentinen 2007, 159).

”Terapeuttisuus määrittyy aina omakohtaisena kokemuksen laatuna, eikä toinen ihminen koskaan voi päättää toisen puolesta tai väistämättä aikaansaada toisessa terapeuttisuuden kokemusta, vaikka niin haluaisi tai se olisi tavoitteena. Taiteen terapeuttisuuden voi kuka tahansa kokea yhtä hyvin itsenäisessä taiteellisessa työskentelyssä kuin taidekasvatuksellisessa tilanteessa liittyen joko taidetyöskentelyyn, valmiin työn havainnointiin tai kokemusten jakamiseen muille” (Rankanen 2006.)

Tarkasteltaessa kuvataidekasvatuksen suhdetta terapeuttisuuteen nousee olennaiseksi jokaisen kohtaamisen ainutlaatuisuus ja osallistujien erilaiset lähtökohdat. Näin ollen tulisi ymmärtää, että jokaisella on oma polkunsä, oma sen hetkinen tilanteensa, tunteensa ja käsityksensä, joiden äärelle kasvattajan tulisi pysähtyä kuuntelemaan.

6. Yhteenveto

Opinnäytetyössä tarkasteltiin minkälainen ilmiö hyvinvoinnin ja taiteiden välinen vuoropuhelu on.

Tutkimuskysymykset kohdentuivat kahteen eri teemaan; *tuleeko taiteella olla*

hyvinvointivaikutuksia, onko niitä ja miten ne ilmenevät kuvataidekasvatuksen kontekstissa?

Toinen tarkastelun kohde oli kuvataidekasvatuksen suhde terapeuttisuuteen: *tulisiko terapeuttiset elementit huomioida taidekasvatuksessa ja jos, niin miten?*

6.1 Taiteen hyvinvointivaikutukset

Tutkimuksissa joissa otettiin kantaa taiteen ja kulttuurin myönteisiin vaikutuksiin puhuivat tulokset samaa kieltä. Niiden mukaan taide ja kulttuuri lisäävät hyvinvointia ja terveyttä luomalla yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Erinäisten kulttuuripalvelujen käyttämisen todettiin olevan yhteydessä parempaan terveyteen ja hyväksi koettuun elämänlaatuun. Neurotieteellisten tulosten mukaan kulttuurinen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat muutoksiin geeneissä, jotka siirtyvät edelleen perimän kautta eteenpäin. Näin ollen altistuminen taiteille ja sen vaikutus siirtyy sukupolvelta toiselle periytyvänä ominaisuutena. Kulttuurin ja taidekokemusten muokatessa aivoja jo varhaisessa vaiheessa, on lapsen ja nuoren kulttuuri- ja taideympäristöön panostaminen keskeistä. Merkitykselliseksi nousee lasten kulttuurikasvatus ja koulun asema kulttuurikasvattajana.

Aineistosta nousi esiin, kuinka taiteen tekemisen on todettu vaikuttavan positiivisesti nuoren psyykkiseen ja fyysiseen kasvuun, vahvistavan itsetuntoa ja itsetuntemusta. Taide voi tarjota opiskelijoille tapoja tunnistaa omia kykyjä ja vahvuuksia, sekä mahdollistaa turvallisen ympäristön, jossa voi taiteen kautta kokeilla rajoja. Yhteisöllinen taidetoiminta voi myös vähentää nuorten kokemusta irrallisuudesta ja antaa kokemuksen yhteenkuuluvuudesta.

Tämän myötä on kuvataidekasvatusta ajatellen lapsen ja nuoren kulttuuri- ja taideympäristöön panostaminen keskeistä. Taidekasvatuksessa rakennetaan kivijalka kulttuurin kokemiselle. Jos on jo pienestä lähtien ”altistunut” taiteille, ei itseä koeta erilliseksi tai vieraaksi taidemaailmasta myöhemminkään. Toimintamallina taiteen kokeminen voi antaa välineitä maailman tarkasteluun eri tavoin. Tekemällä taidetta voi tuoda näkyväksi tunteita ja toiveita, joita olisi muutoin vaikeaa ilmaista tai sanottaa.

Tutkimusten mukaan taiteellisen toiminnan vaikuttavuus perustuu osittain kortisolihormonin eli ”stressihormonin” vähenemiseen. Stressi energia kohdistuu prosessin aikana kuvan tekemiseen jolloin kokemusta voi hallita taiteen tekemisen kautta projisoiden tunteita kuvaan. Näin ollen kuvataidekasvatuksessa taiteellinen toiminta voi ideaalitapauksessa rentouttaa, kun tunne

stressistä vaihtuu flow-tilaksi, mielen ”vapaaksi virraksi” sen lukkiutumisen, tai toivottomuuden tunteiden sijaan.

Taiteen ja hyvinvoinnin liittoa kritisoivissa kannanotoissa huomautettiin, ettei taiteen alan ammattilaisia tulisi ohjailla työskentelemään sairaaloihin tai laitoksiin. Toisaalta kritiikki taiteiden hyvinvointivaikutuksista kohdistui siihen, että taiteilla tulisi olla oma tunnustettu itseisarvonsa, eikä sitä tule alistaa välineeksi muuhun nähden.

Kritiikkiä kohdistui myös mielikuviiin ja asenteisiin, joita kulttuurin ja hyvinvoinnin välinen resonanssi luo. Monilla taiteelliseen toimintaan osallistuneilla on kokemuksia taiteen luomasta ja hyvinvoinnista, mutta omakohtainen kokemus ei kuitenkaan riitä tieteelliseksi näytöksi.

Perustelematon usko taiteiden ja kulttuurin parantavaan voimaan voi kritiikin mukaan johtaa siihen, että taiteiden ajatellaan automaattisesti lisäävän hyvinvointia ja onnellisuutta, eikä rakentavaa keskustelua kulttuuriharrastusten vaikutuksista muodostu.

Kritiikistä huolimatta on taiteen vaikutusta hyvinvointiin ryhdytty huomioimaan yhteiskunnallisella tasolla perustamalla erilaisia taiteeseen ja sen tutkimukseen perustuvia hankkeita.

Opinnäytetyöprosessin myötä perehdyin kolmeen eri viime aikaiseen hankkeeseen. Niiden tarkoituksena on tuoda taide ja luovat toiminnot ympäristöihin, joissa se ei ole tavanomaista.

1. Opetusministeriön *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia* -toimintaohjelman (*Taiku*) tavoitteena on edistää kansalaisten terveyttä ja hyvinvointia kulttuurin avulla.
2. Taideyliopiston *ArtsEqual*-hanke tutkii, kuinka taide julkisena palveluna voi lisätä tasa-arvoa ja hyvinvointia 2020-luvun Suomessa. Keskeisenä ajatuksena on taiteiden ja taidekasvatuksen kuuluminen kaikille peruspalveluna.
3. *Taidetta hoitolaitoksiin*-hankkeen tarkoitus on tuoda taide ja luovat toiminnot niin hoito- ja hoivalaitoksiin kuin niiden ulkopuolelle ympäristöihin, joissa se ei ole tavanomaista, kuten vankiloihin, lastensuojelun yksiköihin, vastaanottokeskuksiin tai päihdetyön yksiköihin.

Edellä mainitut hankkeet osoittavat, että taitteessa koetaan yhteiskunnallisella tasolla olevan hyvinvointiin positiivisesti vaikuttavia tekijöitä ja potentiaalia, jota pyritään valjastamaan eri toimialoille. Tämä vaikuttaa kuvataidekasvattajien toimenkuvaan sen laajetessa eri sektoreille.

6.2 Taiteen terapeutisuus

Pedagoginen itseymmärrys ja reflektio nousivat merkityksellisiksi tekijöiksi taiteen terapeuttisuuteen liittyen. Kasvatustyössä olevien sanottiin olevan tiedostaen tai tiedostamatta tekemisissä taiteen terapeuttisuuden kanssa. Merkitykselliseksi nousi omien ”piilossa” lepäävien elementtien kohtaaminen, sillä kaikilla, myös opettajalla on omat varjopuolensa, joita tulisi joillain keinoin kohdata.

Aineiston mukaan taidekasvatuksessa tulisi huomioida terapeuttisia elementtejä, koska niitä tulee opetustyössä todennäköisesti ilmenemään ja vastaan voi tulla vaikeita aiheita sekä kuvastoja. Tällöin voi nousta tarve normalisointiin ja haluun nähdä oppilaiden kuvat hyvässä valossa. Tämä voi johtaa vaikeiden tai rankkojen aiheiden välttelyyn, koska niiden käsittely on haastavaa. Taideterapeutisilla ohjausmenetelmillä voi saada välineitä kohdata yksilöitä sekä haastavampia aiheita kuvan tekemisessä.

Aineiston mukaan terapeuttisten elementtien huomioiminen koulumaailmassa tukee niin ryhmän hallintaa, tunnin organisointia kuin yksilön kohtaamista. Opetukseen tulisikin integroida erilaisia taideterapiaan pohjaavia harjoituksia, jotka lieventävät itsekritiikkiä ja vapauttavat itseilmaisuun ilman paineita lopputuloksesta. Eri taideterapeutisilla metodeilla voi taiteen tekemiseen saada rentoutta, leikkisyyttä ja pelkojen hälvenemistä.

Aineistosta nousi esiin ajatus siitä, että kuvaa tekemällä ihminen voi ymmärtää paremmin itseään. Näin ollen taideterapiasta voi saada tukea niin omaan taidetyöskentelyyn kuin taiteellisten interventioiden ohjaamiseen. Tämä on tärkeää niin omien vaikeuksien ja lukkojen ylittämässä, kuin toisten tukemisessa. Kasvatustyössä tämän voi nähdä siten, että auttaakseen toisia kasvamaan, on ensiksi autettava itseään.

6.3 Jatkotutkimusideat

Koska useat tutkimukset osoittivat taiteella ja kulttuurilla olevan yhteys parempaan terveyteen, tulisi taiteen ja taideterapian mahdollisuuksia kasvatuksessa huomioida enemmän. Jatkotutkimusideana ja osana maisteritutkielman aihetta on koota taideterapeuttisia menetelmiä kuvataidekasvattajille niin ryhmänohjauksen kuin oman taiteellisen työskentelyn tueksi.

Myös syvällisempi perehtyminen taiteiden hyvinvointivaatimuksen filosofiseen pohdintaan on jatkoa ajatellen kiinnostava: voiko taide olla alisteista muulle kuin itselleen (taidetta taiteen vuoksi, *ars gratia artis*) tuleeko taiteella olla hyvinvointivaikutuksia?

Koska tutkielmassa kävi ilmi taiteen tekijöiden toimenkuvan laajeneminen eri yhteiskunnan sektoreille, herätti taiteilijuuden yhteiskunnallinen muutos kysymyksiä siitä, minkälainen rooli kuvataidekasvattajilla tulee olemaan tulevaisuudessa. Taiteessa on paljon käyttämätöntä voimavaraa. Kiinnostavaksi jatkokysymykseksi nousee, minkälaisella osaamisella ja vaatimusten kentällä tulevat kuvataidekasvattajat työskentelevät.

Vaikka tutkielmasta tuli sävyltään jokseenkin esseistinen, olen viimeisiä sanoja kirjoittaessani iloinen siitä, miten ristiriidattomasti kuvataidekasvatuksen ja taideterapian periaatteet soljuivat yhteen. Se osaltaan merkitsee, että opiskelemanani tieteet ja taiteet sekä tähän asti kuljettu polku ovat oikeita ja niiden viitoittamalla tiellä on hyvä jatkaa.

Kirjallisuusluettelo I. bibliografia

Aaltola, Juhani – Valli, Raine 2010. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin*. PS-kustannus.

Jyväskylä.

Anttila, Pirkko 2000. *Tutkimisen taito ja tiedonhankinta*. Akatiimi Oy, Hamina.

Alanko, Antti 2003. Taideterapia. Suomen taideterapiayhdistys ry:n jäsenjulkaisu. Antti Alangon artikkeleita ja esitelmiä. SP-paino, Hyvinkää.

Artsequal 2017. Verkkodokumentti ><http://www.artsequal.fi/-/artsequalin-taide-ja-hyvinvointi-teos-julkaistu>> Luettu 1.4.2018.

Bolle, Ralf 2012. *Sisäisten kuvien virrassa*. Teoksessa Honkanen, Eija (toim.) *Kuva kantaa -taideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena*. Samk satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori.

Eskola, Jari – Suoranta, Juha 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino. Tampere.

Harju, Kirsi – Seppänen, Asta 2008. *Taide rakastaa elämää- Taidepiirin merkitys sosiaaliseen osallistumiseen*. Metropolia opinnäytetyö. Helsinki.

Harra, Toini – Anna-Liisa, Salminen 2005. *Mistä toi on tullut? Suomalaisen toimintaterapian historia*. Edita. Helsinki.

Hautala, Tiina – Hämäläinen, Tuula, Mäkelä, Leila - Rusi-Pyykönen, Mari 2011. *Toiminnan voimaa*. Edita Prima. Helsinki.

Hautala, Päivi-Maria 2008. *Lupa tulla näkyväksi -Kuvataideterapeuttinen toiminta kouluissa*. Jyväskylä University Printing house. Jyväskylä.

Hautala, Päivi-Maria 2012. *Kuvataideterapian sovelluksia oppimisen sytyttäjänä*. Teoksessa Honkanen, Eija (toim.) *Kuva kantaa -taideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena*. Samk satakunnan ammattikorkeakoulu. Pori.

Houni, Pia – Vuolasto, Johanna 2018. *Taiteessa on paljon käyttämätöntä potentiaalia*. Potilaan lääkärilehti. Verkkodokumentti>
<http://www.potilaanlaakarilehti.fi/kommentit/taiteessa-on-paljon-kayttamatonta-potentiaalia/>> Luettu 24.2.2018.

Hyypä, T. Markku 2013. *Kulttuuri pidentää ikää*. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Kallio-Tavin, Mira 2017. Luento muistiinpanoja traditiot ja paradigmot kurssilta. Aalto-yliopisto. Helsinki.

Laitinen, Liisa 2017. *Taide, taiteellinen toiminta ja nuorten hyvinvointi*. ArtsEqual.

Teoksessa Taide ja hyvinvointi: katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Teoksessa Lehtikainen, Kai – Vanhanen, Elise.

Verkkodokumentti>https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4> Luettu 3.4.2018

Mantere, Meri-Helga 1996. *Kuvitella vuosisata. Opettajana ja terapeutina; kuvataideterapia heijastuspintana*. Taidekasvatuksen juhlakirja. Helsinki.

Taidekasvatuksen osasto, Taideteollinen korkeakoulu.

Mantere. Meri-Helga 2007. Taiteen ja terapian yhteinen kuva. Teoksessa Hentinen, Hanna – Rankanen, Mimmu. *Taideterapian perusteet*. Duodecim. Karisto Oy. Hämeenlinna.

Opetusministeriö 2010.

Verkkodokumentti><http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75612/OPM1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> Luettu 22.3.2018.

Rankanen, Mimmu 2006. *Luonnoksia kuvataideterapian, terapeuttisen kuvan tekemisen ja kuvataideopetuksen suhteista*. Teoksessa Kettunen – Hiltunen – Laitinen – Rastas Kuvien keskellä. Like. Helsinki.

Rankanen, Mimmu 2007. *Taideterapian perusteet*. Teoksessa Hentinen, Hanna - Mantere, Meri-Helga. Duodecim. Karisto Oy. Hämeenlinna.

Rankanen, Mimmu 2011. *Jaettu ja maisemia- taideterapian tiedon- ja taidon alaa jäsentämässä*. Synnyt origins.

Verkkodokumentti>https://www.researchgate.net/publication/299412328_Jaettu_ja_maisemia_-_taideterapian_tiedon_ja_taidon_alaa_jasentamassa> Luettu 9.3.2018

Rantala-Korhonen, Piia 2012. Taiteen edistämiskeskus, Taidetta vai kulttuuria?

Verkkodokumentti ><http://www.taike.fi/fi/blogi-taidetta-vai-kulttuuria->> Luettu 26.4.2018.

Rautiainen, Pauli 2017. Taiteilijana työelämässä luento muistiinpanot.

Kuvataideakatemia. Helsinki.

Seeskari, Daniela 2011. *Taideterapian ja taidepsykoterapian historiaa: Suomen Taideterapiayhdistyksen toiminnan painopisteet 1980- luvulta eteenpäin*. Teoksessa

Leijala – Marttila – Huttula.

Suomen kulttuurirahasto n.d. Verkkodokumentti <<https://www.skr.fi/fi/taidetta-hoitolaitoksiin>> Luettu 3.1.2018.

THL 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos: *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia*. Verkkodokumentti><https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/taiteesta-ja-kulttuurista-hyvinvointia>> Luettu 5.12.2017

Tiedon intressit, Habermas N.d. Verkkodokumentti. <<http://www.xip.fi/tutkija/0301.htm>> Luettu 2.3.2018

UNESCO 2001.

Verkkodokumentti>http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/CLT/diversity/pdf/declaration_cultural_diversity_fi.pdf > Luettu 21.2.2018

Uniarts 2016. Timo Tähkän työskentelee taidemaalarina palvelukeskuksessa.

Uniarts Taideyliopisto Verkkodokumentti><http://www.uniarts.fi/uutishuone/timo-t%C3%A4hk%C3%A4nen-ty%C3%B6skentelee-taidemaalarina-palvelukeskuksessa>> Luettu 4.1.2018.

Varto, Juha 1992. *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Juha Varto ja kirjayhtymä Oy. Tampere.